

" En santé " avec GAGNÉ EN SANTÉ

RÉFLEXIONS SUR LA MÉNopause



Rachelle et Richard Gagné

La ménopause n'est pas une maladie, c'est un phénomène naturel et physiologique au même titre que la puberté et pourtant beaucoup de femmes sont effrayées à son approche.

La ménopause n'annonce pas la venue de la vieillesse, mais elle contribue certainement à nous sensibiliser à cette réalité, car elle symbolise la fin d'un cycle de vie et le début d'un autre.

Les changements hormonaux peuvent provoquer des symptômes émotifs et psychologiques éprouvants tels : la colère, la dépression. Si cette détresse existait déjà à l'état latent, il ne fait pas de doute que les perturbations hormonales contribueront à les faire remonter en surface.

A la ménopause, les changements hormonaux nous donnent l'occasion de changer des choses dans notre vie, d'organiser nos vies en fonction

de ce que nous sommes. C'est l'époque où notre sagesse intérieure est la plus forte.

Les souvenirs troublants et la dépression si fréquents à la ménopause sont moins effrayants si nous les percevons tels qu'ils sont. Nous sommes plus forts et plus en mesure de permettre à la douleur et aux secrets de refaire surface et d'être évacués une fois pour toute.

Vos émotions forment votre système de guidage. Les aliments naturels, les suppléments, la médication sont des outils puissants qui vous aident à vous protéger, mais c'est votre attitude, vos croyances, votre mode de pensée qui affectent le plus votre santé. Vous avez le pouvoir de cultiver votre santé et de vivre dans la joie et l'abondance ou vous avez également le pouvoir de vous rendre malade et de vivre avec



Gervaise Foley Charbonneau, naturopathe, n.d.



561-6727

224 Bellehumeur, Gatineau

le stress et la fatigue.

Profitez donc de la ménopause pour amorcer des changements dans votre routine, votre emploi du temps, vos loisirs, votre alimentation et apprenez à vieillir en santé.

Huile de poissons sauvages avec Haute concentration d'acides gras oméga-3 additionnée d'un complexe exclusif d'antioxydants : Huile de Krill, Astaxanthine, Vitamine E

Formule antioxydante supérieure et exclusive* développée par un groupe de chercheurs québécois spécialisés en biochimie alimentaire.

Pourquoi cet intérêt pour l'huile de poisson?

Les huiles de poissons d'eaux froides contiennent des acides gras polyinsaturés, à longue chaîne, de type oméga-3, qui exercent des effets hautement bénéfiques sur le corps humain. De nombreuses études cliniques ont démontré leurs rôles dans la prévention et la protection des maladies qui affectent le système cardio-vasculaire. Des travaux récents démontrent les effets bénéfiques des acides gras oméga-3 sur l'évolution des maladies de type inflammatoire et pour l'amélioration des fonctions cérébrales tels l'humeur et autres états semblables. **Les principaux acides gras oméga-3 responsables de ces bienfaits sont l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque). L'EPA se retrouve soit converti en molécules anti-inflammatoires naturelles, en DHA ou encore inséré dans les membranes cellulaires.**

Clean⁺ Omega3



Gagné en santé lance le défi aux fumeurs(ses) de Gatineau

TA220XS d'Herbasanté : La méthode non-toxique, définitive ou progressive pour cesser de fumer !

TA220XS:

- * DÉSACCOUTUME LES FUMEURS
- * DÉSIMPREGNE LES VOIES RESPIRATOIRES DE LA NICOTINE
- * ÉVACUE LA NICOTINE STOCKÉE DANS L'ORGANISME

* Méthode progressive vous assure d'avoir réduit votre consommation de cigarettes à 50% dès la première semaine.

* Contrairement au patch ou autres produits invasifs à concentration élevée de nicotine, les granules de TA220XS stimulent vos poumons à évacuer leurs propres déchets de tabac, nicotine et autres chimiques présents dans les cigarettes canadiennes dans votre système sanguin en donnant ainsi à votre organisme la même sensation d'avoir fumé une cigarette.

* La règle d'or est de remplacer chaque cigarette que vous désirez fumer par 3 granules TA220XS pour la méthode définitive et 3 granules pour une sur deux cigarettes que vous désirez fumer si vous optez pour la méthode progressive. (Il est impératif de ne jamais fumer deux cigarettes de suite pour que cette méthode réussisse).

* L'action du TA220XS permet au fumeur de réduire sa dépendance au tabac tout en nettoyant son organisme des déchets accumulés dans ses Poumons.

* Notre formule améliorée adresse également les effets secondaires de sevrage tels que le désir continu de manger et l'anxiété.

* La méthode progressive offerte par TA220XS fournit une zone de confort psychologique à ceux ou celles qui désirent arrêter mais ne peuvent pas le faire drastiquement.

OUBLIEZ votre ARTHRITE et vos RHUMATISMES

avec **Atrosan**

Au Canada, un adulte sur sept souffre d'une forme d'arthrite ou d'une autre.

A.Vogel vous propose Atrosan comprimés et Atrosan Gel pour soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Les comprimés aident à soulager :
 • les douleurs musculaires et articulaires mineures et à améliorer la mobilité
 • les inflammations associées aux bursites, entorses, sciatique et à la fibromyalgie.

Plutôt que d'agir sur un ou deux sites inflammatoires, les comprimés Atrosan enrayent l'ensemble du processus d'inflammation, ce qui permet d'enrayer le problème à sa source. Lors d'essais menés récemment, les patients ont rapporté une amélioration en 5 heures avec les comprimés Atrosan !

Le gel topique aide à :
 • soulager les irritations dues à l'arthrite et aux douleurs musculaires et articulaires

COMPRIMÉS ATROSAN
 - Traitement à long terme

GEL ATROSAN
 - Soulagement rapide
 - Anti-inflammatoire topique cliniquement éprouvé



A.Vogel

Les produits Atrosan soulagent l'arthrite, les douleurs articulaires et musculaires.

Pionnier de la Naturopathie depuis 1923

www.bioforce.ca ou 1-800-361-6320

L'importance de l'épuration et de la désintoxication

Qu'est-ce que première épuration?

Première épuration est une cure de purification unique, à base de plantes et entièrement naturelle, d'une durée de 15 jours, spécifiquement formulée pour la "première fois" ou pour les "sujets sensibles". Elle est conçue pour stimuler le processus d'épuration et de désintoxication des sept voies d'élimination de l'organisme, soit le foie, les poumons, le côlon, les reins, le sang, la peau et le système lymphatique. Première épuration est assez puissante pour être efficace mais assez douce pour éviter de déclencher la "crise" qui peut se produire lors d'une cure d'épuration plus forte.

En quoi consiste-t-elle?

Première épuration se compose de deux parties. La première est une formule à base de plantes pour la désintoxication des organes. La seconde partie est une formule douce pour l'épuration du côlon. Première épuration ne contient aucun purgatif drastique tel que la cascara sagrada ou le séné. Elle ne contient pas non plus d'hydrate de magnésium, utilisé pour hydrater le côlon dans le cadre des cures d'épuration plus poussées.

Quelle est son action?

Première épuration stimule les sept voies d'élimination de l'organisme pour améliorer le processus normal de désintoxication (qui consiste à débarrasser les organes des toxines, des radicaux libres et des polluants) et d'épuration (soit l'élimination de ces substances par le biais des intestins et de l'appareil urinaire).

Comment agit-elle?

Première épuration stimule directement les organes et améliore ainsi les mécanismes de désintoxication de l'organisme. Ce produit contient des plantes telles que le chardon-Marie, le pissenlit et le curcuma, qui stimulent la sécrétion de bile par le foie. Ce dernier fait passer les toxines dans la bile, qui est ensuite

entraînée dans les intestins où elle est absorbée par les fibres et excrétée. Première épuration renferme aussi d'autres plantes telles que le nerprun, la rhubarbe et le triphala, qui stimulent le péristaltisme (contraction du côlon), et de l'artichaut dont l'action diurétique accroît le volume d'urine excrétée. Tout ceci contribue à éliminer les toxines. Les autres plantes incluses dans Première épuration stimulent l'élimination des toxines par la peau et les poumons.

Comment se prend-elle?

Première épuration se prend de la façon suivante : 2 capsules de Première épuration I le matin à jeun et 2 capsules de Première épuration II le soir à jeun avec 250 ml (soit un verre entier) d'eau. Cette cure a une durée de 15 jours. Il est aussi recommandé d'augmenter son apport en eau, qui favorise le processus d'épuration et entretient l'hydratation de l'organisme.

À quoi peut-on s'attendre?

La prise de Première épuration donnera divers résultats selon l'état de santé. Les utilisateurs ont fait mention de nombreux résultats allant d'un regain d'énergie à une perte de poids et à la fréquence accrue des selles. De façon générale, l'épuration joue un rôle vital dans l'entretien de la santé et dans la réduction du risque d'affections dégénératives.

Produits de soutien

Un aspect important de l'épuration consiste à assurer un apport de fibres optimal (30 - 40 grammes par jour). Les fibres absorbent les toxines et les transportent au côlon pour qu'elles soient éliminées. Dans le cadre de votre cure d'épuration et comme traitement d'entretien par la suite, il est recommandé de prendre du FibreSMART en suivant le mode d'emploi de l'étiquette.

Après avoir terminé votre cure Première épuration, vous souhaitez peut-être passer au niveau d'épuration suivant en prenant CleanSmart, cure d'épuration plus avancée de 30 jours.